



Hiver 2019 n° 11

La Gazette du



Club Viennois de Haute Montagne

Dans ce numéro :

- Le nouveau bureau** 1
- Rééquipement réussi** 1
- Ski de rando** 2
- L'AG en 3 mots** 3
- Mercredi soir au mur** 3
- Les référents ?** 4
- Tout sur les cordes** 5
- Des livres etc ...** 6

PRÉSIDENT : Bruno Souben

VICE-PRÉSIDENT : Thierry Cottard + Claude Boutroy

SECRETÉAIRE : Gaëlle Egidio

SECRETÉAIRE ADJOINT : Morgane Grenier + Claire Landrin + Emmanuel Heroux

TRÉSORIER : Christophe Piron / **TRÉSORIER ADJOINT :** Eric Bonin

LE NOUVEAU BUREAU !!!

Rééquipement pour un mur bien vivant !



Tout a commencé la semaine précédant l'événement dans une organisation bien rodée : appel aux

bénévoles sur le forum du site internet, panneaux d'inscription au pied du mur, synchronisation avec l'Agglo et le club voisin : le CAF.

Tant et si bien que les listes des participants sont copieusement fournies au moment de commencer le chantier.

Phase 1 : démontage de toutes les prises de la centaine de voies verticales. L'opération est rondement menée par l'équipe du vendredi soir qui en 2h30 achèvera sa mission. Certains impatientes commence déjà l'équipement de certaines voies. *Phase 2 :* on remonte tout en répartissant pour chaque ligne les difficultés par couleur.

Là c'est plus long, certains sont quasi-pros, super-organisés, d'autres débutent dans l'équipement. Il faut les orienter vers une couleur correspondant à leur niveau technique, leur expliquer l'encordement (auto-assurage, ou pas), les pièges à éviter. **Le maître-mot : pas de complexe, on fait et on ajustera si nécessaire.**

Pendant ce temps, la cafetière n'arrête pas de tourner, les viennoiseries sont à volonté, ils sont

vraiment biens dans ce club !

La clé de l'organisation est d'avoir suffisamment de monde durant les 2 jours d'équipement, mais pas trop : rien n'est plus déprimant que de devoir expliquer à un bénévole qu'il n'a rien à faire...

Vient l'heure du casse-croûte : on libère 2 tables pour déposer les victuailles en provenance du célèbre magasin d'alimentation en face du gymnase. C'est un moment très attendu par certains car la qualité des produits ne fait jamais défaut, c'est un peu l'engagement moral du club envers ses chers bénévoles. D'ailleurs, ça s'est su : d'une tablée de 15 le samedi, nous sommes 25 le dimanche...



Mais ça n'empêche pas de retourner allègrement au boulot avec l'arrivée de l'équipe de l'après-midi.

Résultat final: toutes les voies rééquipées, prises triées, rangées, tapis remis en place. Reste juste quelques voies noires pour les cracks qui seront finies dans la semaine.

Grand merci à la centaine de bénévoles qui se sont succédés durant le week-end, merci aussi au CAF Vienne pour sa belle collaboration et aussi à Guillaume pour ses magnifiques photos (cf cvhm.fr)

Tout ça s'est déroulé les 29-30nov-1er décembre : si vous avez loupé l'événement, rendez-vous l'an prochain même endroit, même date.

Bruno




Sorties ESCALADE HIVER 2019-2020

Dimanche 12/01 :
Dentelles de Montmirail

Dimanche 26/01 :
Pont de Barret

Dimanche 09/02 :
Seynes

Du 29/02 au 01/03 :
Stage Grand Sud

 **Résa et infos**
Gégé : 06 80 45 82 27

Rendez-vous SKI HIVER 2019-2020

Dimanche 22/12:
Exercice DVA

Dimanche 05/01:
Charmant Som

Dimanche 19/01:
Roche Plane

Les 25 et 26/01:
Weekend Manigod

Infos et résa :
Bruno, Fred,
Stéphanie



OURS (graou) : Claude BOUTROY - Gaëlle EGIDIO - Bruno SOUBEN - Laurent STADLER

N'hésitez pas à nous faire part de vos envies, remarques, coups de gueule, coups de cœur, propositions d'articles et autres contributions, elles sont toujours les bienvenues !

Infos +

Vous rêvez de devenir un espèce de Alex Honnold ? Avant ça il faudra apprendre à grimper sur des falaises non équipées avec votre propre quincaillerie : coinçeurs, friends et autres subtilités !

Un stage de 3 jours est proposé par B. Gravier : il suffit de constituer une équipe de 3 personnes (on en a déjà 1 !!!) / n'hésitez donc pas à vous **rapprocher de Franck Dargaud** si vous voulez être de la partie.

Tu as besoin de partager une info ? Une question te taraude et tu veux que nous en parlions ? Alors écris nous et nous nous ferons un plaisir de réaliser un article voire même de publier ton article !!!



ACCES AU MUR :

Mardi : 20h-22h

Mercredi : 18h-22h

Vendredi : 18h-22h

Samedi : 14h-18h

www.cvhm.fr



Saison de ski de randonnée 2020 : c'est du sérieux !



Le Jeudi 5 décembre 2019 pas moins de 25 participants ont honoré la réunion de préparation de la saison du ski de randonnée. L'occasion pour Bruno de présenter une équipe qui s'étoffe avec Martin et Stéphanie qui vont terminer leur fastidieux cycle de formation aux côtés de Bruno, Thierry et Fred.



Parmi les 25 présents, le CVHM était ravi d'accueillir 7 débutants avec un bon niveau de ski. Le club avait anticipé accueil et formation des nouveaux arrivants en proposant un cycle initiation composé d'une sortie dédiée sur les mois de janvier, février et mars 2020 (faible dénivelé, peu difficile).

La réunion a permis à chacun de se présenter, aux encadrants de rappeler les spécificités de l'activité, ainsi que les contraintes matérielles à surmonter (liste des points de location du matériel intégrée dans le compte rendu - contenu du sac à dos disponible pour mémoire sur le site), sans oublier un rappel sur la sécurité qui est indissociable de la pratique du ski de

randonnée. Le principe de base est que le groupe assure sa propre sécurité : chacun doit savoir porter assistance à l'autre. Pour cela la pratique d'une session d'exercices de recherche de victimes d'avalanche est obligatoire pour tous en début de saison. Le matériel de sécurité est mis à disposition par le CVHM.

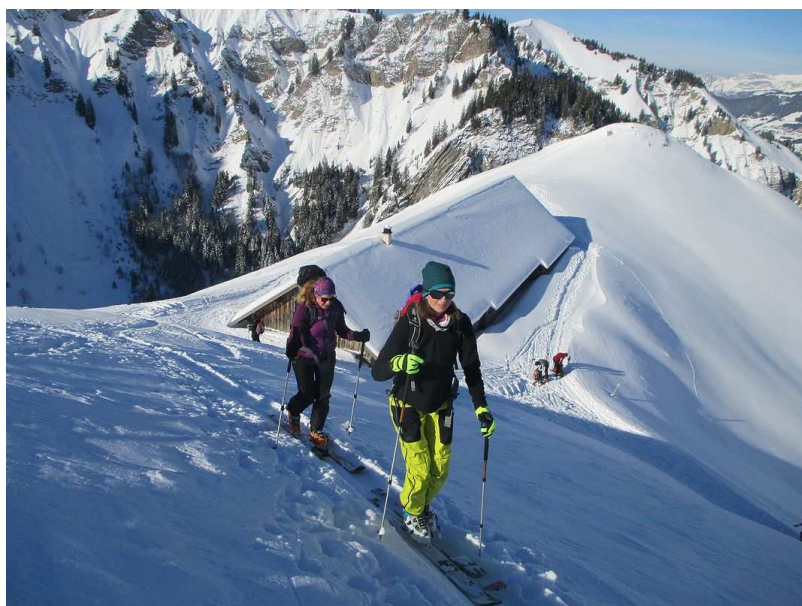
A l'issue de la présentation de toutes les facettes de l'activité, tous les participants semblaient avoir hâte de s'investir ! Ils étaient 10 le dimanche 8 décembre au premier RDV sécurité.

RDV sur le site internet www.cvhm.fr avec une page dédiée au ski de rando et un programme détaillé des sorties :

<http://www.cvhm.fr/ski/2020/programmeCVHMski2020.pdf>. NB que le programme est susceptible de modifications au regard des conditions nivo-météorologiques du moment.

Des soirées thématiques sont envisagées : entretien du matériel, cartographie, techniques de cordes.

Stéphanie



Vigilance orange sur l'Assemblée Générale du CVHM

Météo France nous assurait la veille que nous passerions à côté de la vague neigeuse, mais l'extension à l'Isère de la vigilance orange neige le jour J nous laissait peu d'espoir de nous en tirer à bon compte en cette fin de journée du 14 novembre 2019.

Trop tard pour annuler, on se rend donc pour 19h30 à l'espace St Germain sous de gros flocons bien humides mais qui blanchissent tout de même bien les routes.

Comme pressenti, ça n'est pas la foule des grands jours, mais quelques téméraires parviennent tout de même à atteindre la salle des Permis, à pieds, skis, vélo ou skidoo.

Les textos de désistement pleuvent, il semble alors plus que probable que cette AG soit reportée à

dans une semaine.

Histoire de ne pas être venu pour rien, on boit un coup exceptionnellement avant la réunion et puis petit à petit les rescapés de la route nous rejoignent.

Si bien que le seuil moral des 20 participants étant atteint, il nous semble logique de démarrer cette AG, ne serait-ce que par égard pour les présents.

Dès lors le bureau quasi-complet peut procéder au déroulement normal de la réunion : bilan moral, bilan d'activité, bilan financier, les projets à venir, l'élection du nouveau comité avec le renfort de 6 nouvelles personnes.

Le compte-rendu détaillé est sur le site « pages club » dont la clé d'accès a été rappelée dans la soi-

rée, n'hésitez pas à la demander si vous l'avez oubliée.

Et évidemment pour finir le traditionnel buffet.

Une assemblée générale tout de même un peu particulière puisque manquait pour la toute première fois les piliers du club Claude et Gégé !

Du coup le comité réfléchit pour faire la prochaine AG ... en juin.

Bruno



Un mercredi soir au mur

Arrivée à 19h. Le mur est tapissé de grimpeuses et grimpeurs. C'est blindé. Difficile de trouver sa place. J'entends des tractations « on lâche le pan 7 vous nous laissez le 8 ? » De jaune à noir, ça bataille et on commente : « je l'avais cette prise, mais faut la tenir ! » « Cette jaune dans le pan 9, ça zigzague, c'est sympa ». Julien connaît tout le monde, il donne des nouvelles et ce soir « il a la forme ! » Ca papote à droite à gauche, la dernière sortie en extérieur, la p'tite tendinite mais aussi tous les sujets sont les bienvenus. A gauche le grand devers, avec les cadors qui ont des comptes à régler avec les 7 b ou C, à l'envers dans le toit, crochetage de talon, les « Allezeeez !! » suivis rapidement d'un « Ahaaaaahh et, diable

et fichtre ! » (en fait ce sont des jurons impossible à mentionner, vu que la gazette est le journal préféré des enfants), et on voit passer un lapin volant (Laurent le roi de l'assurance dynamique) qui s'envole. GG arpente les lieux avec deux sacs de chaussons, 2 carnets de tickets Mur de Lyon et bons Expé, ça rappelle les « chouchous, chouchous ! » sur la plage l'été. 20h ça commence à s'aérer, les papas et les mamans commencent à rentrer à la maison ; coucher les enfants, ou prendre l'apéro ? Les malins arrivent à cette heure là....21h c'est calme et tranquille. Dernières tentatives de perf. Bientôt on range les cordes, on ramasse les vêtements, les chaussons oubliés. (Ca commence à bien faire ! Le placard est plein de

fringues ! Il y en a qui doivent partir tous nus !)

Salut et à la prochaine ! (on va boire un coup ?)

Claude



Un RÉFÉRENT ? Ça sert à quoi ?

C'est quelqu'un (e) de très gentil, de très bénévole, qui aime bien le club et qui veut l'aider à ce que tout se passe bien à chaque séance.

Il accueille les nouveaux arrivants avec un grand sourire, aide à trouver dans l'armoire un peu bordélique les cuissards élégants ou les chaussons qui iront bien à votre petit pied mignon.

Il veille à la sécurité : coup d'œil discret à votre badge , être sur que vous grimpez dans le cadre de votre validation.

Vous faites bien la vérification mutuelle avant de grimper ?

Parfois il vous fera une remarque toujours bienveillante pour une erreur sur la sécurité .

Il ou elle est bien mobilisé au premier trimestre avec les formations des nouveaux en moulinette, un peu plus tard les validations en tête.

Il aide à faire circuler l'information quand il y a du nouveau dans l'air : une séance annulée, un rééquipement du mur en vue , des présences à assurer pendant les vacances etc....

Il est là s'il se passe quelque chose, prêt à intervenir .

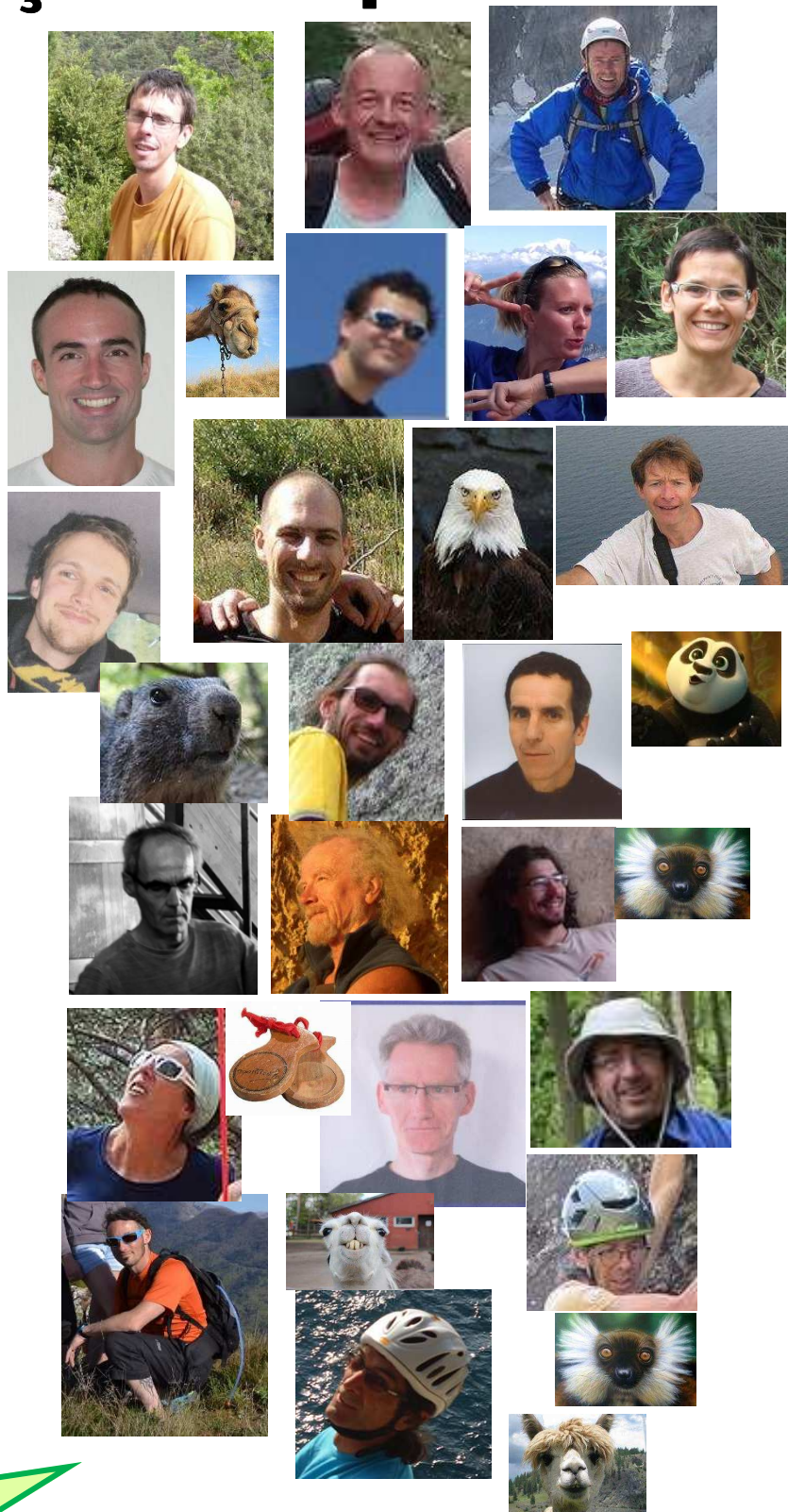
Il est attentif (comme tout le monde sans doute) à ce que personne ne reste isolé, tout le monde doit grimper !

Si vous voulez les connaître un peu mieux il y a un trombinoscope avec les photos de chaque référent sous leur profil le plus avantageux (en fonction de la photo transmise ou pas....)

Mais le référent est un grimpeur et tout en faisant cela il trouve le moyen de grimper aussi, mais il n'oublie jamais pourquoi il est là.

Merci les référents , sans elles, sans eux, on ne pourrait pas tous profiter de ce joli mur !

Claude



Le petit jeu de l'hiver : sauras tu mettre un nom sur chaque référent représenté ci-dessus ?

Parlons peu, parlons cordes !



Il existe plusieurs types de corde. Dans cet article nous allons parler uniquement des cordes dynamiques capables d'amortir un choc en s'allongeant au contraire des cordes statiques (spéléo ou levage).

La corde simple :

Utilisée pour l'initiation ou escalade sportive, sur des longueurs courtes, en salle ou en extérieur.

Attention : les cordes avec un diamètre inférieur à 10 mm sont plutôt réservées aux grimpeurs expérimentés. En effet la corde étant plus fluide l'assurage est plus délicat à maîtriser.

Mon conseil : privilégiez une corde d'au moins 70 m

La corde double (aussi appelée corde de rappel) :



Utilisée pour les grandes voies ou en terrain d'aventures nécessitant une descente dans la paroi avec des techniques d'assurage sur plusieurs points.

Mon conseil : privilégiez un achat de 2 brins séparés d'une longueur de 50 m plutôt qu'une seule corde de 100 m. En effet les brins torneront moins et chaque grimpeur pourra porter un brin lors de la marche d'approche .

Seul bémol : pour le rappel, le nœud de jonction entre les 2 brins peut se coincer dans une fissure, un arbuste, etc. au moment du rappel de la corde.



Il existe aussi des cordes doubles appelées cordes jumelées (diamètre 7.7 à 9mm). L'assurage se fera alors obligatoirement avec les 2 brins. Il est impossible de grimper en flèche.

Entretien de la corde :

Stockage à l'abri de la lumière et de l'humidité. Si usage peu fréquent la laisser en vrac plutôt que lovée.



Mon conseil : Achetez un sac à corde qui servira aussi bien de rangement qu'au pied des voies pour éviter la poussière.

Il est aussi possible de la laver à l'eau claire (max 30°), au Savon de Marseille ou avec un « rope cleaner » vendu chez les spécialistes.

Laurent S.



Le grain de sel de Gégé :

« Il existe des cordes style JOKER, 100 mètres, de chez Beal (mais il y a d autres marques !!!) qui répondent aux couennes de plus en plus longues et qui peuvent servir pour les rappels. Mais comme l'a dit Laurent attention au diamètre !!!!!

Personnellement je conseillerais une corde simple de 80 mètres, beaucoup de voies font déjà 35 mètres et plus ... plus les 2 mètres de perdus a la manipe en haut des voies, cela peut éviter une mauvaise chute, ça vaut bien un surcout de 30 à 40€ environ.

N'hésitez pas à nous en parler avant d'investir !

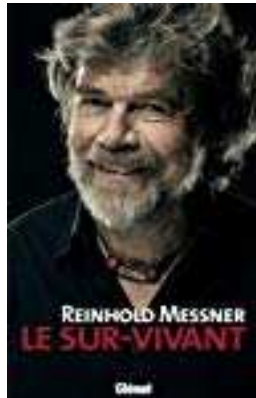


Un peu de lecture, ça peut pas faire de mal ...

Le Sur-Vivant

Reinhold Messner

édition Glénat



« Le plus grand alpiniste de notre temps a eu 70 ans en 2015 ! Dans le monde de l'aventure, les légendes vivantes sont rares. Pour avoir échappé au destin tragique de nombre de ses compagnons et parce qu'il continue de mener plusieurs existences en une, Reinhold Messner est un « plus que vivant ». Il signe ici son livre le plus personnel.

Reinhold Messner revient sur sept décennies d'une vie aux confins de l'extrême. Au cœur de son propos, la vie dans ce qu'elle a de plus essentiel, la passion, le courage et la responsabilité. Très tôt confronté à la mort lors de ses expéditions, Messner a appris à survivre. Aujourd'hui, il s'exprime sans fard au sujet de l'ambition, la culpabilité, les cauchemars qui l'ont hanté, le vieillissement, les nouveaux départs et le renoncement.

On retrouvera dans ces pages les étapes d'une vie d'exception qui ont conduit un petit montagnard du Tyrol du Sud à devenir l'aventurier le plus célèbre au monde, mais aussi un homme politique combatif, un agriculteur engagé, un conseiller recherché par les chefs d'entreprise, le fondateur d'un musée des montagnes du monde unique en son genre, et le père de quatre enfants.

Reinhold Messner témoigne de cette vie au superlatif en évoquant l'odeur du pays natal, l'espace de liberté dont a besoin un enfant, l'importance de la peur, de l'égoïsme et de l'instinct pour qui doit survivre.»



ESPACE MEDIATHEQUE CVHM ?

Oyez oyez, braves adhérents du club !

Nous allons en cette fin d'année, frapper un grand coup !

Nous allons inaugurer un espace, que dis-je un espace un lieu d'échange et de culture !!!

Je veux parler de littérature de montagne. De notre passion commune qu'est la Montagne, son environnement, ses acteurs, et son histoire....

Ce sera un lieu dans lequel nous pourrons disposer les uns, les autres, librement de livres, de biographies, de topos, de nouvelles, de récits, et pourquoi pas de BD, et aussi de films

A nous les récits palpitants au coin du feu, ou sous la couette (et en sécurité), les images d'ascension de sommets, d'alpinistes qui prennent les intempéries, le froid.....

Pour ce faire, une rubrique sera créée sur le forum du CVHM....

n'hésitez pas donc à nous envoyer vos contributions, à savoir :

- ⇒ les ouvrages que vous pouvez prêter
- ⇒ Les DVD
- ⇒ Les BD
- ⇒ Pourquoi pas ce que vous recherchez !

Franck D.

